

一年の中でも特に寒さが厳しい2月は、風邪や感染症が流行しやすい時期です。給食では、免疫力を高める旬の野菜や、身体を温めるメニューを積極的に取り入れています。食事・睡眠・休養のバランスを整え、元気に毎日を過ごしましょう。

寒い季節を元気に過ごそう

冬は体が冷えやすく、免疫力も下がりがちです。
「食事・睡眠・水分補給」の3つが元気のカギです。

◎食事◎

朝ごはんを食べて体温を上げましょう！

朝ごはんを食べると体温が上がり、脳と体がしっかり目覚めます。

特に、ごはん・みそ汁・卵・野菜の組み合わせは、体を温める力が強いです。

ごはん 	みそ汁	卵 	野菜 
消化に時間がかかるため、食べると体の中で熱が生まれやすいので体温が上がります。 	温かい汁なので、体を直接温めることができ、水分補給もできます。発酵食品である味噌は、腸を整え、免疫力アップに役立ちます。	卵のたんぱく質は筋肉や免疫細胞の材料なので免疫力を支えます。 	野菜のビタミンA・Cは体調を整え、風邪予防に役立ちます。 

パンを朝食にする場合も組み合わせ次第でしっかり体温が上がり、栄養バランスも整います。みそ汁の代わりにスープにするといいですね。



◎水分補給◎

冬は空気が乾燥し、体の水分が知らないうちに失われます。

のどの渇きを感じにくいので、水分不足に気づきにくい季節です。

こまめな水分補給を心がけましょう。

◎睡眠と食事の関係◎

朝ごはんを食べると体が目覚め、夜の眠りが深くなります。

よく噛んで食べると自律神経が整い、睡眠の質が上がります。

寝る直前の食べすぎは消化に負担がかかるので避けましょう。

2月3日は節分です



節分は、邪気を払い、無病息災を願う行事です。

今年の恵方は「南南東やや南」です。

※恵方巻きは、丸かじりといわれますが、幼児には切って安全な大きさにしてください。



※豆まきの節分豆は、誤嚥窒息の危険が高いためご家庭でも、節分の豆を幼児に与えないようご協力をお願いします。

スイートポテトチーズケーキ

1/17のグループ懇談会で提供したおやつレシピです。

◎材料 (作りやすい分量)◎ ◎作り方◎

さつまいも 200g
クリームチーズ 100g
砂糖 30g
卵 1個
牛乳 50ml
ホットケーキミックス 40g

- ① さつまいもは皮をむき、加熱し、やわらかくする。
- ② クリームチーズは、常温に戻しておく。
- ③ ①のさつまいもとホットケーキミックス以外をすべてブレンダーやミキサー等でなめらかにする。(裏ごしでもよい)
- ④ ホットケーキミックスも加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ 型に入れ、180℃に予熱したオーブンで20分ほど焼く。冷ましてカットする。

※ミックス粉の代わりに小麦粉でも可能です。

